



Liikuntaneuvontaa pienryhmissä

Liikutko mielestäsi liian vähän arjessa? Tuntuuko, että tarvitset tukea ja tietoa aktiivisemmän elämäntavan aloittamisessa?

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä tietoa liikkumisesta ja sen terveysvaikutuksista. Lisäksi tapaamiskerroilla keskustellaan muista hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, kuten ravinnon ja unen merkityksestä. Osana liikuntaneuvontaa käydään yhdessä ryhmän kanssa liikkumassa.

Tehdään liikkumisesta helppoa ja hauskaa!



www.hel.fi/maali
#HelsinkiLiikkuu



Helsingin liikuntapalvelut järjestää liikunta-
neuvontaa pienissä 3–8 henkilön ryhmissä.
Prosessi kestää noin kolme kuukautta ja sisältää
kaksi henkilökohtaista tapaamista liikuntaneuvojan
kanssa sekä neljä tapaamista yhdessä ryhmän
kanssa. Pystythän siis sitoutumaan koko jakson
ajaksi. Palvelu on maksutonta.

Palvelua tarjotaan selkosuomeksi ja englanniksi.
Naisille järjestetään omia liikuntaneuvonnan ryhmiä
ja lisäksi on kaikille avoimia ryhmiä. Jos kiinnostuit
ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta ja olet
motivoitunut muuttamaan elintapojasi, otathan
yhteyttä liikuntaneuvojiin ja ilmoittaudut mukaan!

Nelli Laustio 040 5262317
nelli.laustio@hel.fi

Hanna Marttila 040 6342426
hanna.m.marttila@hel.fi



www.hel.fi/maali
#HelsinkiLiikkuu